Benjamín Martín Sánchez
Canónigo de la S.I. Catedral de Zamora

VÉNCETE

Combate el «yo» parapetado y serás sabio y santo

Jesús nos dice: «El que quiera venir en pos de Mi, niéguese a si mismo, tome su cruz y sígame» (Mt. 16,24)

APOSTOLADO MARIANO
Recaredo, 44
41003 Sevilla

I.S.B.N : 84-7770-254-3
Depósito Legal: B-8737-95
Impreso por BIG, S.A.
Industria Gráfica

PRESENTACIÓN

En el fondo de nuestro ser hallamos las raíces del pecado y la más profunda es el egoísmo, el apego exagerado a nuestra propia persona, el deseo más o menos consciente de complacerla como podamos, el instinto más o menos oculto de considerarnos centros, si no del universo, por lo menos del círculo de personas que nos rodean...

Al pensar en nuestro orgullo personal, en la preferencia que damos a nuestro «yo», al deseo de sobresalir y al apego de nuestras ideas y voluntad por jactancia y complacencia en nosotros mismos, centrar ese nuestro «yo» que tenemos tan parapetado y a salir de él con miras a hacer el mayor bien posible a cuantos nos rodean.

A este fin debemos aprender a ser humildes reconociendo nuestros vicios y defectos que tuviéramos para irnos corrigien-

do mediante continuos vencimientos y así saber oponer a ellos las virtudes correspondientes.

Se cuenta de Benjamín Franklin, científico y publicista norteamericano (que fue luego inventor del pararrayos), que cuando era joven tenía una ambición desmedida, y soñaba con llegar a ser un sabio insigne y un gran político. Se lanzó de un salto en el torbellino de la vida. Abría las puertas de los círculos distinguidos. Pero pronto notó que las costumbres provincianas comprometían su porvenir: defectos de pronunciación, falta de elegancia en los gestos, mal gusto en la manera de vestir, vanidad y petulancia, se creía siempre algo y daba preferencia a su «yo»...

El joven ambicioso comprendió que debía cambiar para triunfar. Hizo un catálogo de los defectos que debía corregir en sí mismo, y de los hábitos que debía adquirir. Ideó un sistema de inspección, de ejercicios y castigos, y se transformó tanto que llegó a ser sabio y político insigne.

Todos nosotros caminamos con nuestro «yo» y nuestros defectos y debemos irlos corrigiendo y saber encauzar nuestra vida en orden no sólo a nuestro bien personal,

sino también en orden a los demás. Tenemos que aprender a sembrar siempre el bien en torno a cuantos nos rodean.

San Francisco de Sales daba este consejo: «Cuando somos combatidos de algún vicio conviene abrazar, cuanto nos sea posible, la práctica de la virtud contraria, encaminando a ésta las demás, porque por este medio venceremos a nuestro enemigo, y no dejaremos de avanzar en todas las virtudes».

Procuremos desterrar el vicio y amar la virtud, porque «ésta engrandece a los pueblos, mientras que el vicio los hace miserables» (Prov. 24,34).

BENJAMÍN MARTÍN SÁNCHEZ

Zamora, 1 enero 1994.

VALOR DE LOS VENCIMIENTOS

Aprende a vivir

Aprenderás a vivir siendo humilde. La humildad es una virtud opuesta a la soberbia. El que quiere subir muy alto, pronto resbala y cae. Todos tenemos nuestro amor propio y tenemos que aprender a encauzarlo.

La soberbia es el origen de todos los vicios, así como la humildad es fundamento de todas las virtudes. La vida es corta y todos tenemos que saber aprovecharla.

Un joven frívolo, al ser amonestado una vez para que enmendase su vida, contestó con cierto orgullo: «Aún tengo tiempo. Si no me divierto ahora en mi juventud, ¿cuándo lo haré? La juventud sirve precisamente para soltar riendas...».

«Aún tengo tiempo». Esto dicen también hoy muchos jóvenes; pero Dios no nos asegura que vivamos veinte o cuarenta años

más, sólo nos dice a todos: *«Estad prevenidos, porque en la hora que menos penséis vendrá el Hijo del hombre»* (Lc. 12,40).

Nuestro deber es hacer fecunda nuestra existencia y emplear los talentos que Dios nos ha dado en hacer el bien y sembrarlo a nuestro alrededor, caminando por la vida con humildad y sencillez; pero también con entusiasmo, interés y valentía, y jamás con presunción y terquedad...

Hemos de luchar contra el vicio de la soberbia, porque este pecado capital nos conduce a la humillación, porque *«el que se ensalza será humillado»* (Lc. 14,11), y hasta puede llevarnos a la condenación, pues por ella muchos ángeles cayeron del cielo y nuestros primeros padres fueron arrojados del paraíso...

La soberbia puede conducirnos a toda clase de vicios y locuras... y donde se revela lo que es el hombre es en el hablar. ¡Cuántas palabras decimos que redundan en nuestra alabanza! Nos gusta que se hable bien de nosotros, que nos estimen y en el hablar aparece siempre nuestro «yo», el «yo» por delante...

El lenguaje es el espejo del alma. Sócrates dijo a un joven: «Habla para que te

conozca». La lengua, ciertamente, revela lo que tenemos en el corazón.

Jesucristo dice: *«De la abundancia del corazón habla la lengua»*. Los que son del mundo y amigos de la tierra, hablan de cosas mundanas; los que tienen un alma celestial hablan de las cosas del cielo, de la virtud y de todo lo que ennoblece. Tú procura hablar bien de todos, y si a veces no puedes, cállate.

En medio del mundo aprende a vivir bien y rectamente, no te ensoberbescas jamás y tendrás éxito. «El hombre para ser hombre necesita tres partidas: hacer mucho, hablar poco y no alabarse en su vida». *«El que no peca con la lengua es persona perfecta»* (Sant. 3,2). Lleva examen de la lengua y te ahorrarás muchos disgustos.

Procura tender a la perfección

Te voy a hablar de un camino que conduce a la perfección. Nadie nace perfecto. Hay muchos jóvenes que por falta de reflexión van por un camino tortuoso e indefinible, y por falta de experiencia y por su ligereza e ignorancia son muy inconstantes

en el bien y por lo mismo están siempre expuestos a muchos peligros.

En los Proverbios leemos: *«La senda por la cual comienza el joven a andar desde el principio, esa misma seguirá también cuando viejo»* (22,6). Por esta razón insiste el Sabio que hay que instruir al niño en su camino, porque si sigue el del mal, aún de viejo no se apartará de él.

Desde pequeños, para llegar a ser sabios y santos, es necesario seguir el camino de los mandamientos de Dios, aprender a luchar contra las pasiones nacientes e irse venciendo en cosas pequeñas para luego tener fuerzas suficientes para vencer las múltiples tentaciones que pueden sobrevenirle.

A este fin, lo que hace falta en todos es educar la voluntad desde pequeños, y conformarla con la voluntad de Dios, para saber hacer lo bueno que Jesucristo nos revela en su Evangelio.

Hemos, pues, de fortificar la voluntad y luchar contra nuestras pequeñas y grandes faltas para así lograr la perfección, porque si no aprendemos a vencernos en cosas pequeñas terminaremos siendo vencidos por las muchas pasiones que después nos sobrevendrán.

Empieza vencerte desde pequeño

En todas las épocas de la vida surgen tentaciones que nos inclinan al mal y hay que irlas venciendo desde niños. La verdadera vida del cristiano es vida de vencimientos y poco a poco debemos irnos ejercitando en ellos.

He escrito un libro que titulo: «*Formación del carácter. ¡Sed hombres!*», y ya en él digo lo que se necesita para lograr la perfección y llegar a ser sabios e incluso santos, y de él tomaré algunas ideas.

Lo primero que necesitamos es fortificar la voluntad, porque la base de toda virtud es el dominio de sí mismo y hay que saberse oponer al mal y a cuantos nos inclinan a él.

Muchos se dejan llevar del respeto humano, de «el que dirán», y hay que combatirlo, porque no deja de ser una bajeza y una locura, y hay que dar la cara a los que quieren arrastrarnos al pecado.

¿Por qué avergonzarse de hacer una obra buena, como es vg. un verdadero cambio de vida, o dejar de ir a la iglesia y frecuentar los sacramentos, o sea, de aquello de que debiéramos gloriarnos ante Dios?

El respeto humano, como la pereza, es uno de los grandes obstáculos para ser virtuoso, y por eso es necesario combatirlo. Si queremos ser virtuosos y sabios, tenemos que ser hombres de carácter, y al ir descubriendo las pasiones y vicios que tienden a dominarnos, procurar poner los medios de combatirlos y tenerlos a raya.

¿Cuál es tu pasión dominante? En unos es la inclinación a satisfacer los instintos de impureza a la que son tentados; en otros su vicio capital es la pereza, la comodidad, que huye del trabajo con espanto y terror y son propensos a la charla continua, a pasatiempos; en otros la ira precipitada o el amor propio exagerado, la testarudez, etc.

Todos estos defectos son otros tantos focos de rebeldía en el reino de tu alma. Si no los vences a tiempo, si no los encadenas ahora, muy mal te saldrá más tarde la partida.

Tengamos presente que «carácter» es el arte de decir *sí* o *no* a su tiempo, es saberse oponer al mal, decir *no* a la pasión, pereza, ira, gula, sensualidad, etc., es constancia en bien obrar.

«La firmeza de la voluntad, dijo Balmes, es el secreto de llevar a cabo las empresas

más arduas», y eso tanto para ser virtuoso como para ser sabio.

La formación del carácter debe empezar ya desde niños cuando se notan en ellos malas costumbres, terquedad, caprichos tontos... Si no se corrigen a tiempo terminan haciéndose insoportables...

Valor de los pequeños vencimientos

El peor defecto de los jóvenes es la inconstancia en el trabajo y ser poco diligentes en ir haciendo pequeños vencimientos y esforzarse por dominar lo más posible sus sentimientos...

Tú procura sacar algún provecho espiritual de cualquier acontecimiento, hasta de las mismas desgracias. Como dice Monseñor Tihamér Tóth: *Deficiendo discamus*, aprendemos de las propias deficiencias. ¿Te han robado el portamonedas en el tranvía? No pierdas el tino, sino procura recordar cuando estabas distraído, y medita qué cuidado has de tener en adelante. ¿Te pisa alguien el pie? No saltes enfadado, sino di para tus adentros: «A costa de este dolor compraré un poco de dominio de mí mismo».

Sé dueño de los propios sentimientos y no te dejes arrastrar por ellos. Los pequeños vencimientos fortalecen la voluntad. Un día estás de mal humor, te han contrariado, procura sonreír, cantar con alegría... Te presentan dulces apetitosos, abstente si puedes, y si por no dar que decir, disimula y toma sólo uno en vez de varios... y si lo haces mirando a Dios tienes un gran mérito sobrenatural... Véncete sobre todo en ser más amable con los de tu casa y con cuantos te reúnas, siembra alegría, sé apóstol del bien...

Ten presente esta regla; «Ejercítate cada día en vencerte, aunque sólo sea en algo insignificante». Si esto haces, tras un ejercicio de años alcanzarás una voluntad fuerte... Es preciso, pues, sacrificarnos muchas veces en cosas pequeñas para lograr luego el vencimiento de cosas mayores, como son las pasiones que nos rodean, y ¿en qué cosas más puedes sacrificarte?

—Haz con alegría tu tarea o misión encomendada, aunque resulte cuesta arriba.

—Prívate de vez en cuando de alguna diversión, de algún placer, de algún plato por mucho que lo desees. No has de buscar el bocado que más apetezcas, no vayas a caza

de golosinas... Piensa que «comemos para vivir, y no vivimos para comer»...

—Si te ha hecho alguno cierto mal o te entra la tentación de irritarte, no te dejes llevar de la ira, ten presente esta sentencia árabe: «Antes de hablar da cuatro vueltas a la lengua»... o cuenta hasta diez para tus adentros... y luego hablarás más reposado. «*La respuesta suave quebranta la ira, mas una palabra áspera enciende la cólera*» (Prov. 15,1).

También has de privarte algunas veces de fruslerías lícitas. Por la mañana salta aprisa de la cama y di para tus adentros: «un poco dominio de mí mismo»... No te olvides que el deber principal de nuestra vida es el trabajo. El estudiante que no aprovecha el tiempo estudiando, no podrá sacar buenas notas y tal vez ni aprobado.

—El tiempo es dinero; no lo malgastes, no pierdas un momento, cuéntalos todos bien... y haz a tus prójimos todo lo que deseas que ellos te hagan a ti... Esfuérzate en hacer el mayor número de obras buenas durante tu vida.

Esfuérzate por conseguir la perfección

El resorte principal que tienen las almas para ser santas, no hay duda que está en la *voluntad* ayudada del auxilio de la gracia de Dios. Interrogado Santo Tomás de Aquino por su hermana sobre cómo podía ser santa y salvarse, le contestó: *queriéndolo*. Basta, pues, con querer en serio el ser sabio, el ser casto y ser santo y perfecto, para lograrlo.

Los que son santos han llegado a serlo porque han querido y han sabido luchar en los combates que se les han presentado. El deseo de alcanzar un fin aumenta las fuerzas. Nunca alguno alcanzó la perfección sin haber tenido ardiente deseo de ella, sí como ninguno ha llegado a perfecta posesión de un arte o ciencia sin haberse movido con grande afición a ellas. «El que nunca deseo llegar a la cima de un monte, no dio un paso para subir a él, y por consiguiente ha de quedarse a su pie» (S. Alf. Ligorio). Lo propio acontece con la perfección. Mas a ella se llega muy despacio...

San Juan Crisóstomo decía: «El que quiere subir a lo alto de una torre, pise primero el primer escalón de la escalera, lue-

go el segundo, el tercero, etc., y cuanto más se aleja de la tierra más se va acercando a la cumbre; lo propio tenemos que hacer si queremos subir a lo alto de la perfección: hemos de alejarnos todo lo posible de las cosas de la tierra».

No te desanimes

En el camino de la virtud tropezarás con obstáculos y debes estar prevenido y pensar que sin sacrificios y abnegación no hay éxito grande en esta tierra. El joven no ha de acobardarse anonadado ante las dificultades, sino que ha de mirar de frente los obstáculos que le cierran el paso. Por más nublado que esté el cielo, llega a salir el sol. Y por más crudo que sea el invierno, ha de llegar un día de primavera.

Los jóvenes nunca tienen que acobardarse. Es cierto que no faltan quienes se desalientan y se desaniman porque dicen que han querido muchas veces enmendarse, pero no lo han logrado; mas esto es debido sin duda a que no lo han querido en serio.

Hay mucha diferencia entre el *quisiera* enmendarme y el *quiero*. Los que dicen

«quisiera» son hombres a medias, son los que carecen de entusiasmo y decisión... caen... se levantan y al día siguiente nueva caída, y así siguen... Si lo intentas y no vas cediendo poco a poco a tus defectos, tus resoluciones llegarán a ser eficaces.

El combate contra los instintos desordenados es un ejercicio continuado, y que todos los que quiera tener carácter, han de cumplir día tras día.

Desde el momento que tomas una buena resolución, una vez concebida con entusiasmo, sigue el ideal propuesto sin desanimarte jamás.

¿Habría descubierto Cristóbal Colón la América, si hubiese dado entrada al menor desaliento por el fracaso de sus primeras tentativas? ¡Cómo iba pordioseando de país en país, en busca de ayuda económica para su viaje! Se reían de él por todas partes, le tenían por aventurero y visionario, pero él perseveró resueltamente en sus propósitos y logró lo que esperaba.

Si estudiamos las vidas de Newton, de Copérnico, de Demóstenes y de tantos otros sabios y preguntamos cuál fue el secreto de estos hombres, veremos que antes que todo fue debido a su voluntad férrea, a su perse-

verancia y diligencia... y además a que sabían aprovechar bien el tiempo.

A los jóvenes que fueran por el camino del pecado, yo les diré: Fijaos en la gran figura de San Agustín. Él, durante su juventud, se dejó arrastrar por las pasiones; pero fue notando que los placeres impuros le dejaban vacío el corazón y vivía triste y apenado, hasta que un día leyendo este pasaje bíblico: *«No en comilonas, ni en embriagueces ni en deshonestidades... sino vestíos de N. S. Jesucristo»* (Rom. 13,13-14), que fue como una voz de Dios que le advertía que iba por mal camino, reconoció que Dios y sólo Dios era el centro de felicidad, exclamó: «Nos hiciste, Señor, para Ti, e inquieto está nuestro corazón mientras no descanse en Ti», y desde aquel momento, con voluntad firme, apoyado en la gracia de Dios, emprendió la senda del estudio y de la santidad, y llegó a ser sacerdote y obispo, el gran doctor de la Iglesia.

Piensa ahora en estas palabras de San Bernardo: «Si no triunfamos de las malas inclinaciones, éstas triunfarán de nosotros, y si no las oprimimos, nos oprimirán». Decídete a fortificar con energía tu voluntad contra las pasiones que te inclinan al mal.

Nuestros modelos de perfección

Aun en las cosas de este mundo se buscan los ejemplares o ideales. Los amigos de la poesía, de la música o de cualquier arte, se proponen sus modelos, y así el cristiano ha de dirigir sus miradas a Cristo y a los santos en su conato hacia la virtud.

Nuestro primer modelo, naturalmente, es Jesucristo, el inocente y santo, el que sólo ha podido hacer este reto a sus enemigos: *«¿Quién de vosotros me argüirá de pecado?»* (Jn. 8,46), y es el que dice de sí: *«Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida»* (Jn. 14,6).

Cuando aquel joven rico preguntó al Señor, qué tenía que hacer para alcanzar la perfección, recibió esta respuesta: *«Sígueme»*. A Él tenemos que seguirle por el camino que nos traza, que es de sacrificios y de cruz: *«El que quiera venir en pos de Mí»* (Mt. 16,24). Notemos que dice: *«El que quiera»*, si alguno quiere. Dios no fuerza a nadie. *«Niéguese a sí mismo, tome su cruz y sígame»*. Es necesario aceptar la cruz sea cual fuere, y que puede llegar hasta la persecución y el martirio.

Tome su cruz, dice el Señor, porque la

mía (la de Jesús) sería demasiado pesada para nosotros... No nos pide sangre, ni espinas..., sólo nos pide penitencia por nuestros pecados... Si Él ha llevado el peso de su cruz para librarme de mis pecados, ¿seré capaz de entregarme al vicio y a diversiones pecaminosas?...

«Sígame...». No basta renunciarlo todo. También los filósofos renunciaron... Es necesario seguir a Cristo por sus caminos de inocencia, de santidad, pureza, humildad y amor. Él es el Camino... Cruz tenemos todos los días con nosotros y tenemos que saberla llevar. El solo hecho de «crucificar la carne con sus vicios y concupiscencias», es ya cruz suficiente (Gál. 5,24). Los clavos que han de sujetarnos a la cruz han de ser el amor, la esperanza, el santo temor. Si el amor no basta, esperemos los premios y temamos el castigo.

También los santos son modelos de perfección, pues ellos imitaron a Cristo, y toda la vida de ellos es una imagen de la vida de Cristo. ¿Por qué la Iglesia en todo el decurso del año celebra las fiestas de los santos? Sólo para movernos a su imitación. Los santos son respecto de Cristo, lo que las estrellas respecto del sol, pues Cristo los

sobrepuja a todos en perfección. Por eso es más fácil para nosotros la imitación de los santos.

Jesucristo a todos nos dice: *«Sed perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto»*. El *«como* vuestro Padre» y conviene saber que significa semejanza, no igualdad, y semejanza tal cual puede haberla entre Dios y el hombre, no entre hombre y hombre. Él quiere que nos esforcemos por aproximarnos, no nos quiere parados, sino en marcha siempre hacia el ideal altísimo.

San Juan nos dice: *«Dios es caridad»* (1 Jn. 4,16). *«La caridad es el vínculo de la perfección»* (Col. 3,14), y sólo en el amor, dice San Bernardo, podemos imitar a Dios, no en la justicia, no en el poder, no en la majestad...

¿En qué consiste la perfección cristiana?

La perfección del cristiano consiste en el amor a Dios y al prójimo, y en desasir el corazón de las cosas de la tierra. La caridad es el cumplimiento de la ley (Rom. 13,10), y el «vínculo de la perfección»...

A uno que le preguntaba, en qué con-

sistía la santidad de la vida, contestó San Agustín: «Ama a Dios y haz lo que quieras», pues el que de veras ama a Dios, nada querrá hacer que no sea agradable a Dios.

San Francisco de Sales dice: No hay perfección fuera de ésta: *Amar a Dios con todo el corazón y al prójimo como a sí mismo*; toda otra perfección es ilegítima y falsa. No consiste en el ejercicio de muchas devociones, en la frecuente visita de los templos, en la recepción frecuente de los sacramentos, en los ayunos o limosnas: todas estas cosas son tan sólo medios para alcanzar la perfección.

Tampoco consiste la perfección en carecer de todo pecado, antes se muestra en el constante y enérgico combate contra los pecados. Dios permite que aún los santos caigan en algunos pecados, para humillarlos. Recuérdense las negaciones de San Pedro.

Mucho menos todavía consiste la perfección en obras extraordinarias, que causan pasmo y admiración en el mundo. ¿Qué cosas extraordinarias hizo la Virgen María o San José? Entre los ejércitos de los santos habrá un gran número, que nada hicieron brillante a los ojos del mundo. Su vida

estuvo escondida con Cristo en Dios (Col. 3,3).

Con el amor a Dios anda siempre unido el horror a los pecados del mundo, esto es, a los placeres sensibles pecaminosos de los mundanos. Pues el que ama el mundo no tiene en sí la caridad del Padre (1 Jn. 2,5). Cuanto mayor es en el hombre el amor de Dios, tanto es en él mayor el aborrecimiento del mundo, es decir, a medida que crece este amor, decrece, como dice San Agustín, la concupiscencia.

La perfección se pude lograr en cualquier estado

El Concilio Vaticano II nos dice: «Todos estamos llamados a la santidad, ya pertenezcan a la Jerarquía, ya a los fieles, porque Cristo es santo...» y nos enseña cómo podemos santificarnos, cumpliendo bien cada uno su deber en el propio estado (Lg. 39-42).

La santidad está en conformar nuestra voluntad con la voluntad de Dios. La santidad no es complicada, pero es heroica y exige vencimientos. Como de cualquier

madero se pude tallar un santo, así se puede hacer un santo de cualquier hombre.

La santidad no es prerrogativa de un estado determinado, pues existen santos de todos los estados, de los más altos como de los más bajos: papas, obispos, sacerdotes, reyes, emperadores, soldados, médicos, comerciantes, oficiales, criados, etc. Amar a Dios es fácil, porque con ello no está ligada alguna pesadez, ningún perjuicio. «Nada hay tan agradable como amar a Dios» (S. Buenaventura).

En las otras buenas obras siempre se puede hallar alguna excusa. Podrá uno decir: No me es dado ayunar porque estoy enfermo; no puedo dar limosna, porque soy pobre; pero ninguno puede decir: no puedo amar (S. Jerónimo). Los ejercicios de piedad han de acomodarse a las fuerzas, ocupaciones y deberes de cada uno. La piedad es como los líquidos, que se ajustan a la forma del vaso en que están (s. F. de Sales).

Etapas en el camino de la perfección

He aquí cómo las resume el Rvdo. F.

Spirago: En el camino de la perfección se distinguen tres etapas: la de los *principiantes* que sienten todavía una fuerte propensión al pecado mortal; la de los *proficientes* que no se saben escapar de los pecados veniales y por la inclinación a las cosas de la tierra no gozan aún de perfecta paz, y la de los *perfectos* cuyo corazón está ya apartado de las cosas terrenas y puesto en Dios, por lo cual gozan de gran tranquilidad.

Estas tres etapas se llaman Vía purgativa, iluminativa y unitiva, y corresponden a las tres edades de la vida física: la niñez, edad de la debilidad corporal y espiritual; la adolescencia o edad del desarrollo, y la virilidad, edad de la madurez.

Los principiantes, dice San Ignacio de Loyola, deben meditar las verdades eternas (los Novísimos), los proficientes la Vida y Pasión de Cristo, y los perfectos, los beneficios y atributos divinos.

Con todo, en la perfección no se llega nunca *al término*, en esta vida; pues la caridad no tiene límites. *«El que es justo justifíquese todavía, y el que es santo santifíquese más»* (Apoc. 22,11). Puede, con todo, el hombre adelantarse tanto en este camino, que ya en la tierra se aproxi-

me mucho al estado de los ángeles en la tierra.

MEDIOS PARA LA PERFECCIÓN

1.º Ser fiel en las cosas pequeñas

Hemos hablado ya algo de este tema, pero insistiremos por ser un medio para alcanzar muchas gracias y para no caer tan fácilmente en los pecados graves.

Aun en la naturaleza, observamos que lo grande se forma de lo insignificante. Pequeña es la bellota, pero de ella nace la poderosa encina. Lo propio sucede en la vida espiritual. Ten, pues, cuidado aun de las cosas pequeñas. No hurtes lo más mínimo; evita cuidadosamente toda mentira, toda palabra indecorosa o injuriosa; guarda con fidelidad cualquier promesa; no pronuncies con ligereza el nombre de Dios, etc.

El que es fiel en lo poco, *alcanza grandes gracias de Dios...*, mas el que es infiel en lo poco, pierde muchas gracias y es sensiblemente castigado. Acordémonos de Moisés y de Zacarías. El primero, por no haber creído con firmeza, fue privado de

entrar en la Tierra de promisión; el segundo, por una duda, quedó mudo, siendo privado temporalmente de la palabra.

El que es fiel en lo pequeño, no cae fácilmente en *pecado mortal*. Cristo dice: *«El que es fiel en lo poco, también lo será en lo mucho; y el que en lo pequeño es injusto, también lo será en lo grande»* (Lc. 16,10). Por eso adelanta rápidamente el que tiene cuenta con las cosas pequeñas; lo cual sucede también en la vida ordinaria.

Como dice San Ambrosio, los más de los comerciantes se han enriquecido por atender a las pequeñas ganancias. Las formas grandes se forman por agregación de las pequeñas. De muchos granitos se forma una montaña; de muchos arroyos, un río; de muchas casas, una ciudad, y de muchos árboles un bosque. «¿Quieres ser grande? ¡Empieza por lo menor!» (S. Agustín).

Mas el que desprecia las pequeñeces poco a poco vendrá a caer (Eclo. 19,1). Algunas pequeñas inadvertencias traen en pos de sí muchos inconvenientes y amargan toda la vida del hombre. Una pequeña chispa es a veces origen de un gran incendio; una pequeña rendija en un buque, es principio de un naufragio; una casa donde se

descuidan pequeñas reparaciones, se hace ruinosa. Los mismo sucede con el pecado. Judas comenzó por sisar, de ahí vino a ser traidor y luego suicida. Caín fue primero envidioso de su hermano, y luego fratricida.

El desprecio de las cosas pequeñas es siempre una prueba de oculta soberbia. La fidelidad grande hacia Dios, dice S. Francisco de Sales, se muestra en las cosas pequeñas; mas la imperfecta, por el contrario, pretende reservarse para las grandes ocasiones (Ver «Doctrina moral», F. Spirago).

2.º Ejercitarnos en el vencimiento propio

Este vencimiento es también muy valioso para lograr la perfección. Añadiremos nuevos conceptos. No hemos de ser, por tanto, curiosos, ni inmodestos en el mirar al ir por las calles; ni mirar imprudentemente lo torpe y obsceno que presentan en la televisión; hemos de evitar la charla inútil, no gritar, no reír a carcajadas, no quejarnos inmoderadamente del mal tiempo o mala salud, no ser codiciosos, no andar tras los bocados exquisitos, no desaprobar los manjares que nos dan, tomar de las fuentes la

porción que está más cerca, no ser precipitados en abrir las cartas, no dormir demasiado (al sueño no hay que darle más de ocho horas, al cabo de ellas levantarse rápidamente), negarnos alguna diversión, retirarnos de cuando en cuando a la soledad, no hablar sin causa de nosotros mismos, y, en cuanto se pueda, no contradecir a los otros. Estas mortificaciones no son pesadas.

Los santos ejercitaban otras más rigurosas, pero no a todos pueden recomendarse. San Juan Bautista ejercitó el vencimiento propio en sumo grado. San Pablo dice de sí: *«Castigo mi cuerpo y lo reduzco a la servidumbre, para que, después de predicar a otros, no sea yo el condenado»* (1 Cor. 9,27).

La Iglesia católica procura guiar a los fieles al vencimiento propio, por el precepto del ayuno y la abstinencia (por cierto bien reducidos al presente). «El vencimiento propio, dice San Bernardo, es una manera de martirio». Y comenta San Gregorio Magno: «¿No es un martirio ayunar en medio de la abundancia de manjares y en medio de las riquezas sufrir los efectos de la pobreza?».

El que se domina a sí propio, es un verdadero rey, porque en vez de arrastrase cau-

tivo de sus pasiones o apetitos, les impera. Es un vencedor, pues obtiene, sobre sus malos deseos, una victoria, y a la verdad, como dice San Cipriano, sin sangre ni dolor. De los hombres mortificados se pueden decir las palabras de la Escritura: *«Bienaventurados los que mueren en el Señor»*, los que van muriendo a las cosas de este mundo...

El dominio de sí es la propia señal del verdadero cristiano, porque así nos lo dice Cristo: *«El que quiere venir en pos de Mí, niéguese a sí mismo»* (Mc. 5,24), es a saber: el que quiere ser mi discípulo, ejercítese en el propio vencimiento. Por eso dice San Pablo: *«Los que son de Cristo, han crucificado su carne con sus vicios y concupiscencias»* (Gál. 5,24).

San Francisco de Borja dijo: «El que es mortificado es santo». El pez vivo nada agua arriba, el muerto es llevado agua abajo. Asimismo puedes conocer si estás vivificado por el Espíritu de Dios, o muerto: basta que mires si andas contra la corriente de los malos deseos y te dejas arrebatar por ellos. Pelear consigo es la más dulce guerra; pero vencerse a sí mismo es la más gloriosa victoria.

3.º Robustecer nuestra voluntad contra el mal

El robustecimiento de nuestra voluntad contra el mal, lo conseguiremos por el ejercicio del propio vencimiento. Tenemos una ley en los miembros, que contradice a la ley de nuestro espíritu (Rom. 7,23). En nuestros miembros habitan malas inclinaciones que hay que reprimir (Col. 3,5). Nuestra carne combate de continuo contra el espíritu, y hemos de pelear diariamente contra la carne.

El hombre se ha de tratar como un enfermo, al cual se niegan muchas cosas que quiere (S. Bernardo). Mas el que hace todo lo que está permitido, pronto, dice San Agustín, vendrá a hacer algunas cosas prohibidas. En realidad «de quien nunca se priva de una cosa lícita, no se puede esperar que rehúse todas las prohibidas». Se impone el ejercicio de la abnegación.

«El hombre más perfecto viene a caer en pecado, en cuanto deja de ejercitarse en el propio vencimiento, como la tierra más fructífera se hace infecunda en cuanto se deja de labrar» (P. Rodríguez).

Con el vencimiento propio *se ilustra el*

entendimiento. Así como en una balanza, sube un platillo cuando baja el otro, así sucede en el hombre: su conocimiento espiritual se hace más claro, cuanto más reprime en sí los apetitos de la carne. «Demos muerte en nosotros al sentido carnal, dice San Basilio, para que nazca poderosamente el sentido espiritual y produzca vida y luz».

Con el vencimiento propio también *se robustece la voluntad*. Nuestra flaca voluntad se fortalece, como un cuerpo endeble con el endurecimiento. Cuando la voluntad es fuerte, fácilmente reprime el hombre los malos deseos de su carne y vence todas las tentaciones.

El hombre mortificado es como una robusta encina, que antes se rompe que se deja doblegar; y el no mortificado es una débil caña, que se deja torcer por el viento acá y allá.

¿Cómo alcanzar la verdadera paz del alma?

También la hemos de conseguir con el vencimiento propio. En una casa no puede haber mucha tranquilidad, si constantemen-

te están entrando y saliendo por la puerta; ni en el alma hay paz mientras el hombre no guarda sus sentidos, y, por consiguiente, anda mirando acá y allá, charlando, escuchándolo todo, etc. Mas si se cierra la puerta, queda la casa tranquila; y si uno guarda sus sentidos y se ejercitan en vencerse, pronto consigue la tranquilidad interior y el contento.

Nuestras malas inclinaciones se parecen a las tempestades del mar, pues con sus desordenados movimientos, levantan tormentas en nuestro corazón y lo ponen en confusión grandísima. Pero si saber imperar a los vientos de tus pasiones, disfrutarás de una admirable paz y tranquilidad bienaventurada.

—El que por Dios ha renunciado a todos los deleites carnales, recibirá los dulces consuelos del Espíritu Santo (Kempis).

—El que vence sus malos deseos, obtiene una duradera quietud (S. Cipriano).

—El hombre alcanza la verdadera paz, cuando la carne se deja guiar por el alma y el alma por Dios (S. León Magno).

—La tranquilidad del alma que se consigue, es un sabor anticipado de la gloria (S. Crisóstomo). El que se ejercita en el propio dominio, no se altera con facilidad.

4.º Evitar todo lo superfluo

Todo lo superfluo es algún modo de pecado. Son las más de las veces cosas superfluas los vestidos lujosos, los suntuosos mueblajes, el ofrecer o aceptar convites sibaríticos, etc. El que se entrega a tales placeres nunca llegará a la perfección; pues el Espíritu Santo no mora en el corazón lleno de cosas mundanas, sino ama solamente el corazón puro.

El que quiere entrar por el camino de la virtud y de la perfección, ha de comenzar mortificando con especial diligencia el apetito de la gula. No puede ser soldado de cristo, el que aún no ha vencido la concupiscencia del paladar (S. Greg. Magno). El que come y bebe mucho más de lo necesario, pierde muchas gracias y cae en las tentaciones. Por eso exclama Cristo: *«¡Ay de vosotros los que estáis hartos!»* (Lc. 6,25).

San Pedro nos avisa: *«Sed sobrios y vigilad, pues vuestro adversario, el diablo, anda en derredor de vosotros como rugiente león, buscando a quien devorar»* (1 Ped. 5,8).

El que ha comido o bebido demasiado, es como un barco muy cargado, que está en peligro de naufragar, si es combatido por los

temporales de las tentaciones (Sta. Catalina de Sena).

5.º Evitar la locuacidad

También hemos de evitar la *locuacidad*, la cual es siempre signo de soberbia o necedad, y conduce a muchos pecados. Como del estado de la lengua se suele colegir el de la salud de todo el cuerpo, así del lenguaje que cada uno emplea se puede conjeturar la salud de su espíritu.

«Por el sonido de una campana, se echa de ver si tiene una grieta, y así por el lenguaje de un hombre se conoce si su espíritu no está entero. Por el sonido de un vaso se conoce si está lleno o vacío, y por las palabras, so está llena o vacía la cabeza del que habla» (P. Rodríguez). *«Donde hay mucha charlatanería, allí hay pobreza en el alma»* (Prov. 14,23).

Los hombres verdaderamente grandes, han sido siempre de pocas palabras (Prov. 17,27). Sólo los necios se derraman en mucha conversación (Eclo. 10,4). Con las muchas palabras, pretenden los tontos darse visos de mucho entendimiento y prudencia.

«En el mucho hablar no faltará pecado» (Prov. 10,19). San Bernardo dice: El cuarto que está abierto, pierde el calor; del propio modo no puede contener el hombre el calor de la caridad, ni la gracia santificante, si su boca está siempre abierta para charlar.

—La intemperancia de la lengua es también la fuente de discordia (S. Greg. M.).

—*El que no falta en las palabras es varón perfecto* (Sant. 3,2).

—*«El que guarda su boca, guarda su vida; el que mucho abre sus labios, busca su ruina»* (Prov. 13,3).

—El que no mortifica su boca, nunca llegará a la perfección (S. F. Neri).

—*El que no refrena su lengua, tiene una religión vana, por más que se imagine ser temerosos de Dios* (San. 1,26).

Por eso exhorta San Pablo: *«Evita las palabras profanas y malas»* (2 Tim. 2,16). Porque el silencio es de gran valor, dice el refrán: «Hablar es plata, pero callar es oro»; mas para que el silencio sea virtud, dice San Francisco de Sales, hay que tener en él justa medida y no hablar demasiado, ni demasiado poco (F. Spirago).

6.º Guardar orden en todo

Hemos de tener orden, con el cual se mantiene el ánimo tranquilo y en poco tiempo se hace mucho. Todas las cosas, dice San Pablo, háganse honestamente y con orden (1. Cor. 14,40). Fijémonos, pues, una hora cierta para acostarnos y levantarnos, para orar, comer, trabajar, descansar, etc. Téngase también orden en la habitación...

Aprende a ser ordenado, y ahorrarás mucho tiempo y modestia. «El orden, dice San Agustín, guía a Dios, porque todo lo que procede de Dios es ordenado». Dios guarda el orden más bello en el cielo estrellado. En las escuelas, iglesias, monasterios, etc., se halla orden... Si muchos llegan a lograr gran santidad, suele ser por sus hábitos de disciplina y orden.

7.º Evitar toda ocasión de pecar

Éste es un medio sumamente necesario para no caer en la tentación que inclina al mal. Hay que evitar todo peligro, porque, como dice el Espíritu Santo: «*El que ama el peligro, perecerá en él*» (Eclo. 3,27).

Se llama «ocasión de pecado», el lugar, la persona, la cosa o cualquier objeto que ordinariamente nos induce al pecado. Hay cosas que son para todos ocasión de pecar, como la compañía de hombres licenciosos, la lectura de libros impíos; por donde se dijo: «Dime con quién y te diré quien eres».

Hay cosas que son sólo ocasión para algunos, vg. para el borracho es ocasión el bar. Ésta es una ocasión libre, pues puede abstenerse de ir al bar; pero para el tabernero es ocasión necesaria, porque ha de vivir allí.

El que sin justa causa, busca la ocasión de pecado, ya con eso peca; además es desamparado de la gracia de Dios, por lo cual cae con efecto en la ocasión. El que penetra con una antorcha encendida en un almacén donde hay paja, heno u otras materias inflamables, ya que por el mismo caso, dice San Juan Crisóstomo, merece castigo, y como dice San Agustín: «amar la ocasión y caer en pecado son una misma cosa».

El que no se aparta de la ocasión, pudiendo, comete con esto un pecado. Y el que sin gran dificultad puede dejar la ocasión de pecar y no lo hace, no debe recibir del sacerdote «la absolución sacramental», por-

que no habiendo sincero propósito de enmienda, seguirá pecando...

La ocasión hace al ladrón, dice un adagio vulgar, cuya verdad se extiende a muchas otras cosas más que el hurto. «Somos tan frágiles, estamos tan poco dispuestos para resistir las tentaciones que a cada paso se nos presentan, que sucumbimos vergonzosamente a la menor ocasión de pecado. Por eso es necesario evitarlas y no exponernos al peligro» (Silvio Antoniano).

Este medio es sobre todo preciso para conservar el precioso don de la castidad, en los niños, en los jóvenes y aún en las personas de cualquier edad y sexo; porque la victoria contra el vicio de la impureza, dicen los santos, se consigue huyendo, y el modo más seguro de combatirle es evitar el empeñar con él un combate.

Una ocasión de peligro pueden ser las amistades si no son buenas, pues las hay que empiezan por ser espirituales y terminan por ser carnales.

San Agustín nos dice: «Otros más perfectos y mejores que vosotros, se han abstenido de diversiones profanas, de amistades amorosas que inclinan al mal. Si ellos pudieron, ¿por qué no habríais de poder vo-

sotros? Yo temía tener que dejarlas, y ahora me regocija haberlas dejado».

Otros medios de perfección

1) *La oración.* Con la oración se alejan muchas tentaciones. La continua oración (memoria de Dios, aun en el trabajo) aleja muchas tentaciones. «Si pensáramos que Dios nos ve, nunca o casi nunca pecaríamos» (Santo Tomás). Como los muros de una fortaleza protegen a los soldados contra el enemigo, así nos protege a nosotros contra el demonio, la continua oración.

2) *La confesión frecuente*, y alguna vez recordar los pecados graves ya confesados, porque aunque están ya perdonados, a veces sucede que algunos por confesarse sólo de los veniales incurren en soberbia por creerse santos. El que confiesa los pecados graves que en otro tiempo cometió, se conserva en humildad... y el que *comulga* con frecuencia, crece en santidad...

3) *La lectura de la Vida de Jesús y de los santos.* Sus ejemplos nos estimulan poderosamente a su imitación. Leyéndolos, nos decimos lo que San Agustín: «Si pudo

éste y aquél, ¿por qué no podrás tú? Los santos leían con gusto la Vida de otros santos e imitaban sus ejemplos.

La *meditación* de las verdades religiosas, es extraordinariamente provechosa, porque ilumina nuestro entendimiento, mueve la voluntad hacia el bien, y nos procura los verdaderos contentos espirituales... Y sobre todo la lectura de la Biblia, especialmente de los Evangelios son siempre un buen alimento de nuestra alma...

4) *También debemos amar la soledad,* sabernos retirar del bullicio del mundo, porque nos libraremos de muchas tentaciones y pecados. El pagano Séneca dijo: «Siempre que estuve entre hombres, volví menos hombre». Y como dice Kempis: «En el silencio y el recogimiento el alma hace progresos». Los ratos de retiro y soledad ayudan a conservar y aumentar las virtudes... El que quiere gozar del mundo nunca será moralmente perfecto, ni conseguirá la paz interior.

Conclusión

Después de cuanto hemos dicho y con al-

guna repetición de ideas para que nos queden más grabadas, la consecuencia es que tenemos que luchar para salir vencedores contra nuestras pasiones. Cosa ardua es vencer a los demás, y más gran victoria es calmar dentro de nosotros el oleaje de las pasiones.

Vencerse a sí mismo, dice Cicerón, encadenar la ira es propio del hombre más fuerte. No sólo comparo al que hace estas cosas con los más grandes hombres, sino que le juzgo semejante a Dios. Porque el que derriba a un león no es más fuerte que el que vence en sí mismo la violencia de la ira, que es una bestia feroz; y el que abate las más terribles aves de presa no es más fuerte que el que reprime las ávidas codicias; y el que humilla a guerrera amazona, no es más fuerte que el que triunfa de la lujuria, pasión destructora de la reputación y del pudor. Porque todas las pasiones son tanto más perniciosas, cuanto son inherentes al hombre y habitan con él. Esto prueba que sólo debemos juzgar fuerte y heroico al que es templado, moderado y justo.

También dice Aristóteles: «El que es victorioso de sus pasiones es más poderoso que el que triunfa de sus enemigos, porque lo difícil es triunfar de nosotros mismos».

No nos desanimemos. De hecho podemos salir victoriosos y triunfar y «cómo» Apoyándonos no sólo en nuestras fuerzas sino cooperando mediante el auxilio de la divina gracia, como lo hizo San Pablo, que nos dice: *«No yo (sòlo), sino la gracia de Dios conmigo»* (1 Cor. 15,10).

Laudetur Iesuschristis = Alabado sea Jesucristo

ÍNDICE

PRESENTACIÓN 3
VALOR DE LOS VENCIMIENTOS 7
Aprende a vivir 7
Procura tender a la perfección 9
Empieza a vencerte desde pequeño 11
Valor de los pequeños vencimientos 13
Esfuérzate por conseguir la perfección 16
No te desanimes 17
Nuestros modelos de perfección 20
¿En qué consiste la perfección cristiana? 22
La perfección la puedes lograr en cualquier estado 24
Etapas en el camino de la perfección ... 25
MEDIOS PARA LOGRAR LA PERFECCIÓN 27
1.° Ser fiel en las cosas pequeñas 27
2.° Ejercitarnos en el vencimiento propio 29

3.º Robustecer nuestra voluntad contra el mal 32
¿Cómo alcanzar la verdadera paz del alma? 33
4.º Evitar todo lo superfluo 35
5.º Evitar la locuacidad 36
6.º Guardar orden en todo 38
7.º Evitar toda ocasión de pecar 38
Otros medios de perfección 41
Conclusión 42